



EMENTA

Creche



SEMANA 47 | 19 a 23 novembro 2018

		Segunda-feira 19/nov	Terça-feira 20/nov	Quarta-feira 21/nov	Quinta-feira 22/nov	Sexta-feira 23/nov	
Lanche da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	iogurte (7)		iogurte (7)		iogurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>pescada (4)</u> ou peru	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	Sopa de legumes Com <u>peixe espada (4)</u> ou <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>peru</u>
		Sala II e III	Sopa de ervilhas e alho francês (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Canja de galinha (1,3,7,9,12)/Sopa de brócolos (1,3)	Sopa de lentilhas e couve lombarda (1,3)
	Prato		Carne de porco estufada com legumes e batatas cozidas (12)	Douradinhos de pescada no forno com arroz de feijão (1,3,4,6,12)	Frango estufado com cogumelos e massa cozida (1,3,12)	Peixe espada grelhado com batatas à murro (4,12)	Coxas de peru assadas no forno com arroz de cenoura (12)
			-	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Salada de tomate, milho e cebola (6,9,12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Pera	Banana ou Laranja	Maçã ou Banana	Pera ou Maçã assada/Maçã	Banana ou Clementina	
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa iogurte com fruta (7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de aveia com maçã cozida e canela (1,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa iogurte com fruta (7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

ALERGENIOS | 1) Glúten 2) Crustáceos 3) Ovos 4) Peixes 5) Amendoins 6) Soja 7) Leite 8) Frutos de casca rija 9) Aipo 10) Mostarda 11) Sementes de sésamo 12) Dióxido de enxofre/Sulfitos 13) Tremço 14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.

Mod.225/COM/01

GPS: Longitude: 40.616193 Latitude: 8.457312

Página 1 de 1



EMENTA

Creche



SEMANA 48 | 26 a 30 novembro 2018

		Segunda-feira 26/nov	Terça-feira 27/nov	Quarta-feira 28/nov	Quinta-feira 29/nov	Sexta-feira 30/nov	
Lanche e da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	iogurte (7)		iogurte (7)		iogurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>maruca</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>abrótea</u> (4) ou peru	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	
		Sala II e III	Sopa de grão e couve branca (1,3)	Sopa de couve flor (1,3)	Sopa de ervilhas e couve coração (1,3)	Sopa de espinafres (1,3)	
	Prato		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Carne de porco cozida com batatas cozidas	Salmão grelhado com batatas assadas (4)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Pescada assada no forno com puré de batata (1,4,12)
			–	Cenoura e couves cozidas	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e milho (6,9,12)	Hortaliça cozida
Sobremesa		Pera ou Maçã	Banana ou Laranja	Maçã ou Banana	Pera ou Clementina	Banana ou Pera	
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa iogurte com fruta (7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de aveia com maçã cozida e canela (1,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa iogurte com fruta (7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

ALERGENIOS (1) Glúten (2) Crustáceos (3) Ovos (4) Peixes (5) Amendoins (6) Soja (7) Leite (8) Frutos de casca fina (9) Alérgico (10) Mostarda (11) Sementes de sésamo (12) Dióxido de enxofre/Sulfatos (13) Trêmçoço (14) Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



EMENTA

Creche



SEMANA 49 | 03 a 07 dezembro 2018

		Segunda-feira 03/dez	Terça-feira 04/dez	Quarta-feira 05/dez	Quinta-feira 06/dez	Sexta-feira 07/dez	
Lançn e da manh	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	logurte (7)		logurte (7)		logurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>peru</u>	Sopa de legumes Com <u>perca (4)</u> ou coelho	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	Sopa de legumes Com <u>maruca (4)</u> ou peru	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>
		Sala II e III	Sopa de couve branca (1,3)	Sopa de nabo (1,3)	Sopa de ervilhas e couve lombarda (1,3)	Sopa de grão e espinafres (1,3)	Sopa de ervilhas e couve flor(1,3)
	Prato		Bifes de peru grelhados com arroz de ervilhas (12)	Perca grelhada com migas de broa, feijão frade e hortaliça/batatas cozidas (1,4,12)	Frango de churrasco com arroz de cenoura (1,12)	Carapau assado no forno com batatas cozidas (4)	Coelho estufado com massa cozida (1,3,12)
			Salada de alface, tomate e cebola (12)	-	Salada de alface, couve roxa e cebola (12)	Legumes cozidos	Salada de alface, tomate e cebola (12)
Sobremesa		Pera ou Laranja	Banana ou Maçã	Maçã ou Pera	Pera ou Abacaxi	Banana ou Maçã	
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa iogurte com fruta (7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de aveia com maçã cozida e canela (1,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa iogurte com fruta (7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.



EMENTA

Creche



SEMANA 50 | 10 a 14 dezembro 2018

		Segunda-feira 10/dez	Terça-feira 11/dez	Quarta-feira 12/dez	Quinta-feira 13/dez	Sexta-feira 14/dez	
Lançn e da manhã	Sala I	Fruta (maçã ou banana) ou iogurte (7)	Fruta (pera ou maçã)	Fruta (banana ou pera) ou iogurte (7)	Fruta (maçã ou banana)	Fruta (pera ou maçã) ou iogurte (7)	
	Sala II e III	logurte (7)		logurte (7)		logurte (7)	
Almoço	Sopa	Sala I e II	Sopa de legumes Com <u>maruca</u> (4) ou frango	Sopa de legumes Com <u>coelho</u>	Sopa de legumes Com <u>perca</u> (4) ou peru	Sopa de legumes Com <u>frango</u>	
		Sala II e III	Sopa de feijão verde (1,3)	Sopa de feijão e couve lombarda (1,3)	Caldo verde (1,3,6,7,9,10,12)	Sopa de alho francês (1,3)	
	Prato		Maruca cozida com todos (batatas, ovo e hortaliça) (3,4)	Vitela estufada com esparguete cozido (1,3,12)	Robalo grelhado com batatas assadas (4,12)	Frango de churrasco com arroz de ervilhas (12)	Peixe vermelho assado no forno com batatas cozidas(4,12)
			-	Salada de alface, beterraba e cebola (12)	Hortaliça cozida	Salada de alface, tomate e cebola (12)	Hortaliça cozida
Sobremesa		Pera ou Maçã	Banana ou Laranja	Maçã ou Banana	Pera ou Maçã	Banana ou Clementina	
Lanche da tarde	Sala I	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	Papa Nutribén sem glúten (água) (6,7)	
	Sala I e II	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (água) (1,6,7)	Papa Nutribén com glúten (leite) (1,6,7)	
	Sala II e III	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com manteiga e leite (1,7)	Papa iogurte com fruta (7) ou Pão com queijo e iogurte (1,7)	Papa de aveia com maçã cozida e canela (1,7) ou Pão com fiambre e leite (1,6,7)	Papa iogurte com fruta (7) ou Pão com marmelada e iogurte (1,7)	Papa Nutribén (leite) (1,6,7) ou Pão com queijo e leite (1,7)	

Moluscos

NOTA | Esta ementa poderá estar sujeita a alterações

Responsável |

Diana Saraiva – **Nutricionista**

Cédula Profissional nº 1582N Ordem dos Nutricionistas

PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL... NÃO SE ESQUEÇA DA SOPA AO ALMOÇO E JANTAR, COMO FORMA DE REFORÇAR A INGESTÃO DE LEGUMES E ÁGUA.

Instituição Particular de Solidariedade Social

Creche, Jardim-de-Infância, CATL, ERPI, Centro de Dia, Centro de Convívio, Serviço de Apoio Domiciliário, Atendimento/Acompanhamento Social, Casinhas Autónomas, Voluntariado e Fornecimento de Refeições para escolas.